



Helga Schuster*
Jahrgang 1938,
lebt seit 5 Jahren alkoholabstinent

„Es ist einfach schön, dass ich das nicht mehr brauche“

Ich habe eigentlich schon immer gerne etwas getrunken – ein, zwei Gläser Bier oder Wein, nie über die Maßen und vor allem in Gesellschaft. Darüber, dass ich einmal ein Alkoholproblem bekommen könnte, habe ich nie nachgedacht. Es ging mir gut in meiner Ehe. Ich habe eine Tochter und bin seit über 25 Jahren sehr in unserer Kirchengemeinde engagiert.

Trotzdem, im Laufe der Jahre habe ich nach und nach mehr getrunken. Aber betrunken war ich nie, ich habe nicht gelallt oder meine Pflichten vernachlässigt. Sondern ich war reine Spiegeltrinkerin. Nachdem ich anfang auch alleine zu trinken, habe ich immer gleichmäßig über den Tag verteilt getrunken, eine Flasche Wein oder Sekt. Irgendwann bin ich auf Weinbrand umgestiegen. Eine halbe Flasche Weinbrand über den Tag verteilt, die ich mit Mineralwasser aufgegossen habe, das war meine Ration. Ich wusste also immer, eine Flasche Weinbrand – 38 Vol.-% hatte der – reicht zwei Tage. Und da war ich auch konsequent, die halbe Flasche habe ich immer stehen lassen.

Mein Mann erkrankte sehr früh an Alzheimer. Er war gerade mal 53 Jahre alt, als die Diagnose gestellt wurde. Ich habe ihn sieben Jahre lang gepflegt. Das fällt in etwa mit der Zeit zusammen, in der ich täglich getrunken habe. Trotzdem, die Krankheit meines Mannes ist nicht die Ursache für

mein Alkoholproblem, das bestand damals schon längst.

Ich habe nie gedacht, dass ich Alkoholikerin bin. Aber ich habe mir Sorgen um meine Gesundheit gemacht. Mein Mann brauchte mich, ich wollte nicht krank werden. Der Arzt hatte gesagt, dass meine Leberwerte nicht gut seien. Ich wiege ja nicht sehr viel, habe nie sehr viel gewogen. 55 Kilo, das macht auch etwas aus.

Am 19. Juli 2000 habe ich zum letzten Mal Alkohol getrunken, der 20. Juli 2000 war mein erster alkoholfreier Tag – und ich habe prompt einen Krampfanfall bekommen. Darauf war ich überhaupt nicht vorbereitet. 17 Tage war ich danach im Krankenhaus und als ich das Krankenhaus verlassen habe, stand für mich auch fest, dass ich eine Therapie machen würde.

In der Fachklinik war ich dann sehr gerne. Ich habe dort sehr viel gelernt und ich fühlte mich auch gut erkannt und gut aufgehoben dort. Auch meine Tochter und mein Schwiegersohn haben zu mir gehalten und mich unterstützt, das hat mir viel bedeutet. Mit meiner Krankheit gehe ich offen um. Bislang habe ich damit nur gute Erfahrungen gemacht und ich erhalte viel Anerkennung dafür, dass ich das Problem angegangen bin.

* Name geändert



Manfred Kremer*
Jahrgang 1936,
lebt seit 7 Jahren alkoholabstinent

„Ich war mal ein ganz passabler Mittelfeldspieler“

„Als ich in den Vorruhestand ging, da ging das so richtig los bei mir mit dem Trinken. Ich bin geschieden und lebe allein. Mein Sohn lebt mit seiner Familie in Norddeutschland. Also saß ich an den Nachmittagen und Abenden vor dem Fernseher. Hobbys hatte ich damals keine mehr. Früher ja, da habe ich Fußball gespielt. Ich war mal ein ganz passabler Mittelfeldspieler. Aber das ist lange her.

Ich habe schon früher nicht gerade wenig Alkohol getrunken. Aber ich war auf der Bank. Da musste ich morgens pünktlich sein und richtig angezogen. Hemd und Schlips waren Pflicht. Sonst wäre ich vielleicht schon früher abgestürzt.

Zufrieden war ich mit meinem Leben nicht, groß nachgedacht habe ich allerdings auch nicht. Heute kann ich manchmal darüber lachen, was ich aus den ersten Jahren meines sogenannten wohlverdienten Ruhestandes gemacht habe. Morgens war ich natürlich verkatert; das Körperliche war nicht so schlimm, ich musste ja nicht fit sein. Aber das geht ja auch aufs Gemüt und irgendwie schien mir die Zeit bis zum Trinkbeginn – ich sag das mal so – immer länger. Schließlich habe ich angefangen, gleich nach dem Frühstück ein Glas Rotwein zu trinken. Das hat geholfen.

Im Sommer 1996, als ich zu meinem Sohn fuhr, da habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass Alkohol ein echtes Problem wurde. Ich habe mich sonst auf die Enkel gefreut, jetzt hatte ich eher Sorge, ob ich genug und unauffällig genug würde trinken können. Mein Sohn hat es hingenommen und nichts gesagt. Weihnachten habe ich dann abgesagt und war alleine, aber brauchte mich nicht zu verstellen. Ich tat keinem was, außer mir.

Es war dann eigentlich fast Zufall – ich sage fast, weil ich an Zufälle nicht so recht glaube, dass ich den Aushang einer Selbsthilfegruppe der Freundeskreise las. Dort stand, dass man erst einmal zuhören kann. Das habe ich drei Wochen lang getan. Danach habe ich mit dem Trinken aufgehört, von heute auf morgen und ich hoffe für immer. Die Leere und Langeweile waren dadurch nicht weg, aber gerade da haben mir die anderen geholfen und helfen mir noch...

*Name geändert